

★ ★ 基幹型 集いの場 ★ ★

楽しく運動やおしゃべりをしませんか？
利用時間内であれば、いつでもOK！
活動も自分のペースでOK！



対象

65歳以上の周南市在住の方
※介助が必要な方は、必ず同伴者の方とご利用ください

内容

3つのスペースが一体的な空間となり、介護予防に取り組める場になっています
※スタッフもおりますので、お気軽にお声掛けください

機能訓練スペース



心身機能の維持・改善を行う場

エルダーシステムスペース



映像を見ながら簡単な運動や脳トレを行う場

談話スペース



利用者同士が
おしゃべりできる場

参加費

無料



いきいき百歳体操を
定期的を実施しています！

実施場所及び実施日時

徳山社会福祉センター

- 住所 周南市速玉町3番17号
- 電話番号 (0834)22-8710
- 利用日時 月・火・木・金・土曜日(水曜・日曜・祝日・年末年始はお休み)
9:00~12:00 / 13:00~16:00
- 備考 いきいき百歳体操は毎週金曜日 10:15~、14:15~



新南陽総合福祉センター

- 住所 周南市古川町1番17号
- 電話番号 (0834)62-4981
- 利用日時 月・火・水・木・金曜日(土曜・日曜・祝日・年末年始はお休み)
9:00~12:00 / 13:00~16:00
- 備考 いきいき百歳体操は毎週火・金曜日 10:50~、14:00~



体調がすぐれない時はご利用をお控えいただきますよう、お願いいたします。